



Méthode des Jours Fixes™

de Planification Familiale

Guide de référence pour la
consultation des clients

*Guide de référence pour la
consultation des clients*



L'Institute for Reproductive Health à Georgetown University se consacre à l'élaboration des méthodes naturelles simples et efficaces de planification familiale. L'Institut applique et fait avancer toute connaissance scientifique disponible sur la physiologie de la reproduction pour développer les nouvelles méthodes naturelles — et pour fournir des options simples et efficaces de planification familiale aux couples du monde entier.

© 2002 Georgetown University, Institute for Reproductive Health
4301 Connecticut Ave., NW, Suite 310
Washington, DC 20008, USA
irhinfo@georgetown.edu
www.irh.org

N'importe quelle partie de cette publication peut être reproduite et des extraits peuvent être cités sans permission à condition que le matériel soit distribué gratuitement et que l'Institute for Reproductive Health soit mentionné comme étant la source de toutes les copies, reproductions, distributions, et adaptations des matériaux.

Cette publication a été faite avec le support de l'Agence des États-Unis pour le Développement International (USAID), en vertu du numéro d'accord de coopération HRN-A-00-97-00011-00. Le contenu de ce document ne reflète pas nécessairement les positions ou la politique de l'USAID ou de Georgetown University.

Préparé par :
Jeannette Cachan, MA
Rebecka Lundgren, MPH

Contributeur :
Victoria Jennings, Ph.D
Minna Nikula, MD, MPH
Marcos Arévalo, MD, MPH

Réviseurs :
James Gribble, ScD.
Erin Anastasi, MHS
Claudia Velasquez, MPH
Irit Sinai, Ph.D

Rédactrice :
Caroline Blair, MBA

Graphiste :
DeVal Grafik Source, LLC

Table des matières



Introduction	1
Qu'est-ce que la Méthode des Jours Fixes?	1
Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?	2
Qu'est-ce qui est impliqué dans la consultation de la Méthode des Jours Fixes?	3
Critères de sélection	5
Évaluez si la méthode est appropriée pour la cliente et son partenaire.....	7
Qu'est-ce qui est impliqué dans l'évaluation?	7
Outil du prestataire - Visite initiale	14
Critères pour commencer la méthode.....	15
Expliquez comment fonctionne la Méthode des Jours Fixes et vérifiez la compréhension de la cliente	17
Qu'est-ce qui est impliqué dans la formation de la cliente?	17
Comment utiliser le Collier du Cycle.....	18
Soutenez le couple dans l'utilisation de la méthode	21
Qu'est-ce qui est impliqué dans le soutien donné au couple qui utilise la méthode?	21
Suivi : Évaluez si la Méthode des Jours Fixes convient toujours à la cliente et à son partenaire	25
Qu'est-ce qui est impliqué dans la visite de suivi? Outil du prestataire - Visite de suivi	30
Outils de travail	

Introduction



Qu'est-ce que la Méthode des Jours Fixes?

Aider une femme ou un couple à choisir une méthode de planification familiale qui réponde à leurs besoins est un élément important des soins de santé reproductive de bonne qualité—et d'un choix fondé. Une méthode naturelle, qui est facile à enseigner, à apprendre et à utiliser, est maintenant disponible comme option de planification familiale. Cette méthode est la Méthode des Jours Fixes™.*

La Méthode des Jours Fixes est une nouvelle méthode naturelle de planification familiale développée par l'Institute for Reproductive Health à Georgetown University. Cette méthode se base sur le fait qu'il y a une période fertile dans le cycle menstruel d'une femme pendant laquelle elle peut tomber enceinte. La méthode aide les femmes à identifier les jours de leur cycle où elles peuvent tomber enceinte si elles ont des rapports sexuels sans protection et les jours où il est peu probable qu'elles tombent enceintes. Les couples qui veulent éviter ou retarder la grossesse peuvent avoir des rapports sexuels sans protection durant n'importe quel jour du cycle menstruel de la femme, excepté les jours 8 à 19¹. La Méthode

* La Méthode des Jours Fixes est une marque déposée de Georgetown University.

¹ Arevalo M, Jennings V, Sinai I, A fixed formula to define the fertile window of the menstrual cycle as the basis of a simple method of natural family planning. *Contraception*, 1999;60:357-360.

des Jours Fixes convient mieux aux femmes qui ont des cycles menstruels réguliers qui durent de 26 à 32 jours.²

La plupart des femmes qui pratiquent la méthode emploient un collier de perles de couleur appelé le Collier du Cycle™* pour les aider à suivre leur cycle. Le Collier du Cycle est un élément important de la consultation sur la Méthode des Jours Fixes parce qu'il aide la cliente à comprendre la méthode et à l'utiliser correctement.

La Méthode des Jours Fixes a été testée au cours d'une étude internationale d'efficacité rigoureuse qui a conclu que la méthode est efficace à plus de 95 % quand elle est utilisée correctement.

Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?

La majorité des femmes peuvent utiliser la Méthode des Jours Fixes.

Une femme peut utiliser la méthode si :

1. Elle a des cycles menstruels réguliers qui durent de 26 à 32 jours; et
2. Son partenaire et elle peuvent éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection pendant les jours où elle peut tomber enceinte.

Cette méthode est appropriée pour toutes les femmes qui répondent aux critères ci-dessus, EXCEPTÉ :

- Les femmes en période de post-partum (après l'accouchement) ou les femmes qui allaitent, jusqu'à ce qu'elles aient eu trois cycles menstruels (c.-à-d. quatre règles consécutives), et leur dernier cycle le plus récent durait de 26 à 32 jours.

² Arevalo M, Jennings V, Sinai I, Efficacy of a new method of family planning: the Standard Days Method. *Contraception*, 2002;65:357-360.

*Le Collier du Cycle est une marque déposée de Georgetown University.

- ❑ Les utilisatrices du contraceptif injectable de deux ou trois mois, jusqu'à ce que trois mois s'écoulent après la dernière injection; et que leur cycle le plus récent est de 26 à 32 jours.

En général, il n'y a aucune restriction pour l'utilisation de la méthode pour les femmes qui ont récemment utilisé les contraceptifs oraux, l'injection d'un mois, l'implant ou la contraception d'urgence. Ces femmes peuvent utiliser la Méthode des Jours Fixes si leurs cycles avant d'utiliser le contraceptif duraient de 26 à 32 jours.

Les femmes qui ont récemment utilisé un DIU (stérilet), peuvent utiliser la Méthode des Jours Fixes si leurs cycles menstruels pendant l'utilisation de la méthode duraient de 26 à 32 jours.

Les femmes qui ont récemment eu un avortement ou une fausse couche peuvent également utiliser la méthode. Ces femmes peuvent utiliser la méthode si leurs cycles avant de tomber enceinte duraient de 26 à 32 jours. L'utilisation du DIU n'affecte pas la longueur du cycle.

Les critères de sélection de la méthode sont résumés à la page 5.

Qu'est-ce qui est impliqué dans la consultation de La Méthode des Jours Fixes?

La consultation sur la Méthode des Jours Fixes consiste à :

- ❑ Aider les femmes à déterminer si la méthode est appropriée pour elles.
- ❑ Leur fournir toute l'information nécessaire pour utiliser correctement la méthode.
- ❑ S'assurer qu'elles ont compris comment utiliser la méthode.
- ❑ Les aider à gérer les jours fertiles avec leur partenaire.
- ❑ Les encourager à revenir demander des informations et des services supplémentaires si elles en ont besoin.

Ce Guide de Référence pour la consultation des clientes a été conçu afin de fournir aux programmes et aux prestataires des directives complètes sur la façon de conseiller et d'informer correctement les femmes et les couples sur l'utilisation de la méthode. Le guide est supposé être simple et direct et peut être utilisé par une grande variété de prestataires de services. Ce guide décrit les critères de sélection de la méthode et montre point par point les étapes comprises dans le processus de consultation des nouveaux utilisateurs de la Méthode des Jours fixes. Il y a aussi des informations sur la façon de mener les visites de suivi au cas où la cliente aurait des inquiétudes supplémentaires ou si les prestataires pensent qu'une visite de suivi est nécessaire. Le guide inclut aussi des outils de travail faciles à utiliser qui peuvent être retirés et utilisés par les prestataires sur une base quotidienne pendant la consultation des clientes sur la Méthode. Ceux-ci incluent un Calendrier du Prestataire pour calculer la durée du cycle, une Fiche de Contrôle pour la sélection des clientes pendant la visite initiale et la visite de suivi, et une Carte aide-mémoire du Prestataire pour expliquer comment utiliser le Collier du Cycle.

Critères de Sélection

Qui peut utiliser la Méthode des Jours Fixes?

- Les femmes qui ont des cycles menstruels de 26 à 32 jours.
- Les femmes qui peuvent éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection pendant les jours où elles peuvent tomber enceinte.

Exceptions :

- Les femmes en période de post-partum (après l'accouchement) ou les femmes qui allaitent, sauf si elles ont fini trois cycles menstruels (quatre menstruations consécutives), et leur cycle le plus récent était de 26 à 32 jours.
- Les utilisatrices du contraceptif injectable de deux ou trois mois, sauf si trois mois se sont écoulés depuis la dernière injection; et que leur cycle le plus récent était de 26 à 32 jours.

Considérations :

- Celles qui utilisent actuellement les méthodes hormonales doivent avoir eu des cycles menstruels de 26 à 32 jours **avant** l'utilisation de la méthode hormonale.
- Les utilisatrices du DIU doivent avoir eu des cycles menstruels de 26 à 32 jours **pendant** l'utilisation du DIU.
- Les femmes qui ont récemment eu une fausse couche ou un avortement doivent avoir eu des cycles menstruels de 26 à 32 jours avant de tomber enceinte.

La Méthode des Jours Fixes ne protège pas contre le VIH/SIDA ou les infections sexuellement transmissibles.

Évaluez si la méthode est appropriée pour la cliente et son partenaire

Qu'est-ce qui est impliqué dans l'évaluation?

- Déterminez la durée et la régularité du cycle menstruel de la femme.
- Déterminez s'il existe actuellement une circonstance ou une situation spéciale qui puisse affecter la durée et la régularité du cycle de la femme comme par exemple si :
 - Elle est en période de post-partum et elle allaite.
 - Elle vient d'avoir une fausse couche ou un avortement, ou elle vient d'utiliser une contraception d'urgence.
 - Elle a récemment utilisé l'injection de deux ou trois mois.
 - Elle a récemment utilisé une méthode hormonale de planification familiale.
- Aidez la cliente à déterminer si la Méthode des Jours Fixes est appropriée pour elle et son partenaire.
- Déterminez le moment où la cliente peut commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes.

■ **Déterminez la durée et la régularité du cycle menstruel de la femme.**

Demandez à la cliente :

- *Avez-vous vos règles tous les mois? Ou avez-vous habituellement vos règles quand vous les attendez?*
- *Quelle était la date du premier jour de vos dernières règles?*
- *Est-ce que vos règles étaient normales?*
- *À quelle date attendez-vous vos prochaines règles?*
- *Vos règles arrivent-elles plus tôt ou plus tard que prévu?*

Établissez si les cycles menstruels de la femme durent habituellement de 26 à 32 jours. En posant les questions à la cliente, utilisez le calendrier du prestataire (outils pour les prestataires inclus) pour inscrire le premier jour de ses dernières règles et le

jour où elle a prévu d'avoir ses prochaines règles. Comptez alors les jours entre ces deux règles pour déterminer la durée du cycle menstruel de la femme.

La durée du cycle inclut tous les jours entre le premier jour de ses dernières règles et le jour avant la date prévue de ses prochaines règles.

Exemple :
Février

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Mars

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Premier jour des dernières règles : 12 février

Date prévue des prochaines règles : 14 mars

Durée du cycle : 30 jours

(Le cycle a commencé le 12 février et s'est terminé le 13 mars. Le 14 mars, un nouveau cycle a commencé.)

■ **Déterminez s'il existe actuellement une circonstance ou une situation spéciale qui puisse affecter la durée et la régularité du cycle de la femme :**

Vérifiez si :

- Elle est en période de post-partum et elle allaite.
- Elle vient d'avoir une fausse couche ou un avortement, ou a utilisé une contraception d'urgence.
- Elle a récemment utilisé l'injection contraceptive de deux ou trois mois.
- Elle a récemment utilisé une autre méthode hormonale de planification familiale.

□ **Déterminez si la cliente vient d'accoucher ou allaite actuellement.**

Pour une femme qui est en période de post-partum, pour celle qui allaite ou celle qui a récemment allaité, déterminez si : 1) ses règles sont revenues; 2) elle a eu au moins trois cycles menstruels (quatre règles consécutives); et si son dernier cycle menstruel a duré de 26 à 32 jours. Elle ne peut pas utiliser la Méthode des Jours Fixes avant d'avoir réuni ces trois conditions.

Demandez à la cliente :

- *Avez-vous récemment accouché?*
- *Quel est l'âge de votre plus jeune enfant?*
- *Êtes-vous en train d'allaiter?*
- *Est-ce que vos règles sont revenues?*
- *Combien de règles avez-vous eues depuis la naissance de votre bébé?*
- *Vos règles sont-elles régulières? Ou, vos règles se déclenchent-elles au moment où vous les attendez?*
- *Quelle était la durée de votre cycle le plus récent? (utilisez le calendrier, si nécessaire, pour déterminer la durée du cycle de la cliente)*

□ **Déterminez si la cliente a récemment utilisé le contraceptif injectable de deux ou trois mois.**

Demandez à la cliente :

- *Avant d'utiliser le contraceptif injectable de deux ou trois mois, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*
- *Quelle était la fréquence de vos règles avant d'utiliser le contraceptif injectable? Aviez-vous vos règles approximativement tous les mois?*
- *Quand avez-vous reçu la dernière injection? (Le prestataire devra déterminer si trois mois au moins se sont écoulés depuis sa dernière injection.)*
- *Quand devez-vous recevoir votre prochaine injection?*

Déterminez si son dernier cycle menstruel a duré de 26 à 32 jours :

- *Combien de règles avez-vous eues depuis que vous avez cessé d'utiliser cette méthode?*
- *Quand avez-vous eu vos dernières règles?*
- *A quel moment approximativement avez-vous eu vos avant-dernières règles?*
- *Est-ce que ces deux règles ont eu lieu à peu près à un mois d'intervalle?*

Afin d'utiliser la Méthode des Jours Fixes, la femme qui a récemment utilisé le contraceptif injectable de deux ou trois mois doit avoir cessé l'utilisation de cette méthode (c.-à-d. trois mois se sont écoulés depuis qu'elle a eu sa dernière injection). En outre, son cycle menstruel le plus récent doit avoir duré de 26 à 32 jours. Elle ne peut pas utiliser la méthode avant d'avoir réuni ces conditions.

□ **Déterminez si la cliente utilise ou a récemment utilisé une autre méthode de planification familiale.**

Établissez si les cycles menstruels de la cliente duraient de 26 à 32 jours avant qu'elle utilise une de ces méthodes hormonales. Pour les utilisatrices du DIU, déterminez si leurs cycles duraient de 26 à 32 jours quand elles le portaient.

Demandez à la cliente :

- *Avant d'utiliser la pilule, les implants ou l'injection d'un mois, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*
- *Quand vous utilisiez le DIU, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*

- **Déterminez si la cliente a récemment eu une fausse couche ou un avortement ou si elle a utilisé la contraception d'urgence.**

Demandez à la cliente :

- *Avez-vous récemment été enceinte et perdu/ interrompu votre grossesse?*
- *Avant d'être enceinte, vos règles venaient-elles quand vous les attendiez?*
- *Est-ce que le saignement dû à votre interruption de grossesse ou fausse couche s'est arrêté?*
- *Avez-vous récemment utilisé la contraception d'urgence?*
- *Vos règles sont-elles revenues?*

Si une femme a récemment eu une fausse couche, un avortement ou a utilisé la contraception d'urgence, déterminez si ses cycles menstruels avant de tomber enceinte ou d'utiliser la contraception d'urgence duraient de 26 à 32 jours. Si oui, conseillez-lui de commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes le jour où elle aura ses prochaines règles. Elle devra utiliser une autre méthode jusqu'à ce qu'elle ait ses règles.

Les aspects à considérer quand on détermine si la Méthode est appropriée pour la femme et son partenaire sont résumés dans les outils du prestataire, page 14.

■ **Aidez la cliente à déterminer si la Méthode des Jours Fixes est appropriée pour elle et son partenaire.**

Une femme peut se demander si cette méthode aura la participation et l'appui de son partenaire. Déterminez avec elle si cette méthode convient au style de vie du couple.

Informez la cliente :

La Méthode des Jours Fixes peut être utilisée avec succès, mais à condition que :

- *Les deux partenaires acceptent d'utiliser la méthode.*
- *Le couple est capable de discuter et de décider quand avoir des enfants.*
- *Le couple a la volonté et le pouvoir d'éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection pendant les jours fertiles (perles blanches) quand la femme peut tomber enceinte.*
- *Aucun des partenaires ne risque d'attraper une maladie sexuellement transmissible.*
- *Chacun des deux partenaires se sent en sécurité l'un avec l'autre et libre de dire non s'il ne veut pas avoir de rapports sexuels.*
- *Les deux partenaires peuvent discuter et décider quand le moment est propice pour avoir des rapports sexuels. Ils peuvent aussi discuter comment éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où elle peut tomber enceinte.*

Demandez à la cliente :

- *Voulez-vous, vous et votre partenaire, éviter une grossesse en ce moment?*
- *Pensez-vous que vous pourriez, vous et votre partenaire, éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où vous pouvez tomber enceinte?*
- *Les personnes qui ont des rapports sexuels avec plus d'un partenaire risquent d'avoir des infections sexuellement transmissibles. Pensez-vous que vous et votre partenaire pourriez être en danger d'attraper de telles infections?*
- *Pensez-vous que vous et votre partenaire êtes capables d'apprendre à parler du moment où vous pouvez ou ne pouvez pas avoir de rapports sexuels et d'éviter des rapports sexuels sans protection.*
- *Êtes-vous capable de dire à votre partenaire, à n'importe quel moment, que vous voulez avoir ou ne pas avoir de rapports sexuels?*

Déterminez si le couple décide ensemble s'ils veulent avoir des rapports sexuels et comment éviter une grossesse.

■ Déterminez le moment où la cliente peut commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes

Si la femme réunit les conditions nécessaires pour pouvoir utiliser la méthode et se rappelle de la date de ses dernières règles, elle peut commencer à utiliser la méthode immédiatement. Les critères pour commencer la méthode sont résumés à la page 15.

Après avoir expliqué comment utiliser le Collier du Cycle (décrit à la page 18), donnez-lui le Collier du Cycle avec l'anneau placé sur la perle qui correspond à la date du jour.

Si la femme ne se rappelle PAS de la date du début de ses dernières règles, donnez-lui son Collier du Cycle avec l'anneau placé sur la perle rouge

et informez-la qu'elle doit commencer à utiliser la méthode dès qu'elle aura ses prochaines règles (voir page 18 comment utiliser le Collier du Cycle). En outre, informez-la aussi qu'elle doit éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection jusqu'à ce que ses règles arrivent, sinon elle pourrait tomber enceinte avant qu'elle ne commence à utiliser la méthode.

 Informez la cliente :

Pour la cliente qui a dépassé le jour 7 de son cycle, informez-la qu'elle peut être enceinte si elle a eu des rapports sexuels pendant ce cycle. Dites-lui que si ses règles ne viennent pas quelques jours après le jour prévu, elle devrait aller chez un prestataire de santé pour un test de grossesse et une référence appropriée.

- **Utilisatrices de la pilule :**

Si une femme prend toujours la pilule au moment où elle s'informe sur la Méthode des Jours Fixes, conseillez-lui de terminer d'utiliser sa boîte de pilules. Dites-lui qu'elle peut commencer à utiliser la méthode le jour où elle aura ses prochaines règles.

- **Utilisatrices du DIU ou des implants :**

Si une femme a toujours le DIU ou l'implant au moment où elle s'informe sur la Méthode des Jours Fixes, conseillez-lui d'attendre jusqu'à ce que l'implant ou le DIU ait été retiré. Dites-lui qu'elle peut commencer à utiliser la méthode le jour où elle aura ses prochaines règles après que le DIU ou l'implant ait été retiré.

Si le DIU est retiré pendant qu'elle a encore ses règles, elle peut commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes immédiatement à condition qu'elle se rappelle de la date du premier jour de ses règles.

- **Utilisatrices de l'injection d'un mois :**

Si une femme a récemment utilisé l'injection d'un mois, conseillez-lui de commencer à utiliser la Méthode des Jours Fixes le jour où elle aura ses prochaines règles.

Méthode des Jours Fixes
Outil du prestataire - Visite initiale

Les critères d'évaluation pour choisir la méthode

Est-ce que la méthode peut convenir à la femme?

NON	La cliente a-t-elle des cycles réguliers de 26 à 32 jours?	OUI
NON	Ses règles viennent-elles habituellement quand elle les attend?	OUI
NON	Si elle est en période de post-partum et elle allaite, est-ce que ses règles sont revenues et a-t-elle eu au moins 3 cycles consécutifs (4 règles)? Est-ce que son dernier cycle était de 26 à 32 jours?	OUI
NON	Si elle utilisait le contraceptif injectable de deux ou trois mois, est-ce que trois mois se sont passés depuis la dernière injection? Est-ce que son dernier cycle était de 26 à 32 jours?	OUI
NON	Si elle utilisait les contraceptifs oraux, l'implant, l'injection d'un mois ou la contraception d'urgence, est-ce que ses derniers cycles avant d'utiliser une de ces méthodes étaient de 26 à 32 jours? Est-ce que son dernier cycle menstruel a duré de 26 à 32 jours?	OUI
NON	Si elle avait un DIU, est-ce que ses cycles menstruels pendant l'utilisation du DIU duraient de 26 à 32 jours?	OUI
NON	Si elle a eu récemment une fausse couche ou un avortement, est-ce que ses cycles étaient de 26 à 32 jours avant qu'elle ne tombe enceinte?	OUI
NON	A-t-elle décidé que la méthode est appropriée pour elle et son partenaire?	OUI

Est-ce que la méthode peut convenir au couple?

NON	Est-ce que les deux partenaires veulent éviter une grossesse en ce moment?	OUI
NON	Les deux partenaires pensent-ils pouvoir éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où la femme peut tomber enceinte?	OUI
NON	Les deux partenaires sont-ils hors de risque d'attraper des infections sexuellement transmissibles?	OUI

Si la réponse est NON à une des questions ci-dessus, c'est que la méthode ne convient pas à la femme et à son partenaire.

Si la réponse aux questions ci-dessus est OUI, alors la méthode devrait convenir à la femme et à son partenaire.

Critères pour commencer la méthode

À quel moment les femmes qui répondent aux critères de sélection de la Méthode des Jours Fixes peuvent-elles commencer à utiliser la méthode?

Les femmes qui se souviennent de la date de leurs dernières règles peuvent immédiatement commencer à utiliser la méthode en plaçant l'anneau sur la perle correspondant au jour d'aujourd'hui.

Si elles ont dépassé le jour 7 de leur cycle et ont eu des rapports sexuels sans protection pendant ce cycle, informez-les qu'il est possible qu'elles soient déjà enceintes.

Les femmes qui ne se rappellent PAS de la date de leurs dernières règles peuvent commencer à utiliser la méthode quand leurs prochaines règles arrivent.

Conseillez-leur d'éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection jusqu'à ce que leurs prochaines règles commencent. En outre, si ces femmes ont dépassé le jour 7 de leur cycle, informez-les qu'il est possible qu'elles soient déjà enceintes.

Les femmes qui utilisent la pilule, le contraceptif injectable d'un mois, le DIU ou l'implant peuvent commencer à utiliser la méthode quand leurs prochaines règles arrivent.

Les femmes qui utilisent la pilule devraient finir leur boîte de pilules. Les femmes qui utilisent un DIU ou un implant devraient éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection à partir du moment où il est enlevé jusqu'à ce que leurs prochaines règles arrivent.

Les femmes qui ont récemment eu une fausse couche ou un avortement, ou celles qui ont utilisé les pilules de la contraception d'urgence, peuvent commencer à utiliser la méthode quand leurs prochaines règles arrivent.

On devrait leur conseiller d'éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection jusqu'à ce que leurs prochaines règles arrivent.

Expliquez comment fonctionne la Méthode des Jours Fixes et vérifiez la compréhension de la cliente

Qu'est-ce qui est impliqué dans la formation de la cliente?

- Décrivez la méthode et expliquez à la cliente comment utiliser le Collier du Cycle.
- Assurez-vous que la cliente a compris comment utiliser le Collier du Cycle.

■ Décrivez la méthode et expliquez à la cliente comment utiliser le Collier du Cycle.

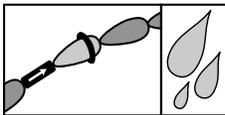


CARTE AIDE-MÉMOIRE DU PRESTATAIRE

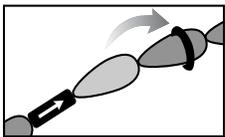
INFORMATION GÉNÉRALE

- Le Collier du cycle est basé sur une méthode naturelle de planification familiale appelée La Méthode des Jours Fixes. Cette méthode est efficace à plus de 95% si elle est utilisée correctement.
- Le Collier du Cycle permet à la femme de savoir quels jours elle peut tomber enceinte. L'utilisation du Collier du Cycle permet à la femme de savoir quels jours du cycle menstruel elle doit éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection pour ne pas tomber enceinte.
- Le Collier du Cycle représente le cycle menstruel. Le cycle menstruel commence le premier jour des règles (saignement menstruel) et finit le jour précédant les règles suivantes. Chaque perle représente un jour du cycle. La perle ROUGE représente le premier jour des règles. Les perles BLANCHES représentent les jours où la femme PEUT TOMBER ENCEINTE. Les perles MARRON représentent les jours où il est peu probable que la femme tombe enceinte.
- Une femme peut utiliser cette méthode si elle a des cycles qui durent de 26 à 32 jours. Pour l'utiliser correctement, le couple doit éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où la femme peut tomber enceinte.

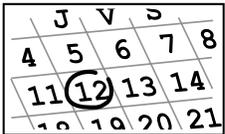
INSTRUCTIONS D'EMPLOI



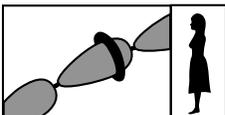
Le premier jour de vos règles, déplacez l'anneau noir sur la perle ROUGE. Enregistrez ce jour sur votre calendrier.



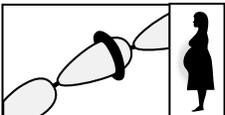
Chaque matin déplacez l'anneau sur la perle suivante. Déplacez toujours l'anneau dans la direction de la flèche, de la partie étroite vers le bout large. Déplacez l'anneau même les jours où vous avez vos règles.



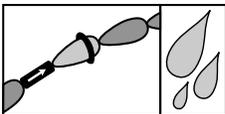
Si vous ne vous souvenez pas si vous avez déplacé l'anneau, vérifiez votre calendrier pour voir quel jour vos règles ont commencé. Comptez le nombre de jours depuis le premier jour de vos règles et déplacez l'anneau sur le même nombre de perles en commençant par la perle ROUGE.



Lorsque l'anneau est sur une perle MARRON, vous pouvez avoir des relations sexuelles sans protection. Ce sont les jours où il est peu probable que vous tombiez enceinte.



Lorsque l'anneau est sur une perle BLANCHE, n'ayez pas de rapports sexuels sans protection. Ce sont les jours où vous pouvez tomber enceinte si vous avez des rapports sans protection.



Le jour où vos prochaines règles commencent, déplacez l'anneau sur la perle ROUGE. Sautez toutes les perles restantes. Vos règles indiquent qu'un nouveau cycle menstruel a commencé.



Contactez votre prestataire si vos règles arrivent avant que vous ayez mis l'anneau sur la perle MARRON FONCÉ. Contactez-le également si vos règles n'ont pas commencé le jour après avoir mis l'anneau sur la dernière perle MARRON.

Contactez également votre prestataire :

- S'il vous arrive de saigner entre les règles.
- Si vous pensez que vous avez peut-être une maladie sexuellement transmissible.
- Si vous avez eu des rapports sexuels sans protection un jour de perle BLANCHE.

Collier du Cycle

Expliquez que les perles du Collier du Cycle sont de couleur différente pour aider la femme à suivre son cycle menstruel. Chaque perle représente un jour du cycle menstruel. Le cylindre noir avec la flèche blanche indique la direction dans laquelle il faut bouger l'anneau. Il ne compte pas comme un jour du cycle de la femme.



Vérifiez le Collier du Cycle avec la cliente. Expliquez qu'il y a 32 perles, un cylindre noir avec une flèche blanche et un anneau noir en caoutchouc. Les perles sont dans l'ordre suivant : une perle rouge, suivie de 6 perles marron, puis de 12 perles blanches, les 7 perles suivantes sont marron, la suivante est marron foncé et les 5 dernières perles sont marron; le cylindre noir avec la flèche termine le collier.

■ **Assurez-vous que la cliente sait utiliser le Collier du Cycle et le Calendrier.**

Déterminez si la femme a appris à utiliser la méthode correctement et peut se souvenir des instructions. Donnez-lui son Collier du Cycle et un calendrier. Demandez-lui de vous montrer comment elle a l'intention de s'en servir.

Demandez à la cliente :

- *En vous servant du Collier et du calendrier, montrez-moi comment vous utiliserez la méthode.*
- *Que faites-vous quand vous avez vos règles?*
- *A quel moment déplacez-vous l'anneau?*
- *Déplacez-vous l'anneau les jours du saignement menstruel?*
- *Que signifient les perles marron?*
- *Que signifient les perles blanches?*
- *Que ferez-vous pour ne pas tomber enceinte?*
- *Comment expliquerez-vous le Collier du Cycle à votre partenaire?*
- *Que ferez-vous si vous ou votre partenaire voulez avoir des rapports sexuels un jour où vous pouvez tomber enceinte (perles blanches)?*
- *Que devriez-vous faire si vos règles commencent avant que vous ayez déplacé l'anneau sur la perle marron foncé?*
- *Que devriez-vous faire si vos règles n'ont pas commencé le jour après avoir déplacé l'anneau sur la dernière perle marron?*
- *Vous sentez-vous capable d'utiliser cette méthode en rentrant chez vous?*

Soutenez le couple dans l'utilisation de la méthode

Qu'est-ce qui est impliqué dans le soutien donné au couple qui utilise la méthode?

- Identifiez les problèmes potentiels que les couples peuvent avoir en utilisant la méthode et encouragez les comportements qui favoriseront l'utilisation correcte de la méthode.
- Aidez la femme à identifier les solutions possibles aux problèmes qu'elle a détectés.
- Programmez une visite de suivi si nécessaire.

■ **Identifiez les problèmes potentiels que le couple peuvent avoir en utilisant la méthode et encouragez les comportements qui favoriseront l'utilisation correcte de la méthode.**

Demandez à la cliente :

- *Comment allez-vous dire à votre partenaire quels jours vous pouvez ou ne pouvez pas avoir de rapports sexuels sans protection?*
- *Qu'allez-vous faire avec votre partenaire pour ne pas tomber enceinte les jours fertiles?*
- *Comment allez-vous prendre cette décision, vous et votre partenaire?*
- *Selon vous, comment réagira votre partenaire quand il faut éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours fertiles (perles blanches)? Et vous, quelle est votre opinion à ce sujet?*
- *Pensez-vous que vous et votre partenaire risquez d'avoir des problèmes en utilisant la Méthode des Jours Fixes? Quels problèmes envisagez-vous?*

Expliquez à la femme qu'il est important de parler de la façon de discuter avec son partenaire comment utiliser la méthode et comment gérer les jours fertiles.

Rassurez votre cliente sur le caractère strictement confidentiel de votre conversation et que vous ne partagerez cette information avec personne d'autre.

■ Aidez la femme à identifier les solutions possibles aux problèmes qu'elle a détectés.

Selon les problèmes que la cliente a identifiés, étudiez les moyens qu'elle ou lui ont d'améliorer la communication concernant les jours fertiles. Demandez comment les deux partenaires risquent de réagir les jours de perles blanches où il faut éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection et discutez des différentes façons de régler les problèmes qui peuvent se poser.

Suggestions pour faire participer les partenaires

- *Parlez avec votre partenaire quand vous êtes tous les deux détendus et d'humeur positive.*
- *Étudiez les différentes façons, avec ou sans mots, de faire savoir à votre partenaire quand vous voulez avoir des rapports sexuels ou non.*
- *Exposez le Collier dans un endroit visible.*
- *Faites déplacer la perle à votre partenaire.*
- *Suggeriez à votre partenaire de parler avec le prestataire, individuellement ou avec vous.*
- *Réfléchissez comment résoudre les problèmes que vous avez identifiés.*

Suggestions pour gérer les jours fertiles (jours de perles blanches)

- *Profitez des jours où la grossesse est peu probable pour avoir des rapports sexuels (jours de perles marron).*
- *Parlez bien à l'avance avec votre partenaire de ce que vous devriez faire s'il insiste pour avoir des rapports sexuels les jours où vous pouvez tomber enceinte (jours de perles blanches).*
- *Si l'alcool peut être un problème de temps en temps, ayez une discussion à l'avance avec votre partenaire sur les mesures à prendre dans le cas où il a bu et veut avoir des rapports sexuels.*
- *Dormez à part ou avec vos enfants.*
- *Planifiez de travailler ou de voyager les jours où vous pouvez tomber enceinte (jours de perles blanches).*
- *Trouvez d'autres moyens de satisfaire votre partenaire.*
- *Trouvez d'autres manières de passer du temps avec votre partenaire.*

■ Programmez une visite de suivi si nécessaire

Le prestataire ou la cliente peuvent identifier le besoin de programmer une visite de suivi. Dans ce cas, demandez à la femme de revenir avec son Collier du Cycle et le calendrier à peu près au moment où ses règles doivent recommencer. Invitez-la à amener son partenaire à la prochaine visite. Demandez à la cliente de revenir si elle a des questions ou des inquiétudes.

Suivi : Évaluez si la Méthode des Jours Fixes convient toujours à la cliente et à son partenaire

Qu'est-ce qui est impliqué dans la visite de suivi?

- Évaluez si la méthode convient toujours à la femme.
 - Vérifiez que son cycle menstruel le plus récent a duré de 26 à 32 jours.
 - Vérifiez si elle est enceinte ou si elle saigne entre les règles.

- Évaluez si la méthode convient toujours au couple.
 - Déterminez si le couple veut toujours utiliser la méthode et peut éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours de perles blanches.
 - Déterminez si le couple peut utiliser la méthode correctement.

■ **Évaluez si la Méthode des Jours Fixes convient toujours à la femme.**

- Vérifiez que le cycle menstruel le plus récent de la femme a duré de 26 à 32 jours.

 Informez la cliente :

Si tous ses cycles durent de 26 à 32 jours, informez-la qu'elle peut continuer à utiliser la méthode.

Si elle a eu seulement un cycle menstruel en dehors de l'intervalle de 26 à 32 jours, informez-la qu'elle peut continuer à utiliser cette méthode. Cependant, elle devra faire attention et surtout prêter une attention particulière à la durée de son cycle. Informez-la que la méthode risque de ne pas fonctionner pour elle si elle a ses règles avant de placer l'anneau sur la perle marron foncé, ou si elle n'a pas ses règles le jour après avoir placé l'anneau sur la dernière perle marron. Si cela se reproduit, elle risque de tomber enceinte et devrait donc envisager d'autres méthodes.

Si elle a eu deux cycles menstruels ou davantage en dehors de l'intervalle de 26 à 32 jours, la méthode ne lui convient plus. Elle peut tomber enceinte parce que ses cycles n'ont plus la même durée. Elle devrait envisager d'autres méthodes de planification familiale.

Regardez son calendrier pour voir si elle a eu un cycle de moins de 26 jours ou de plus de 32 jours.

Pour déterminer la durée du cycle de la femme, vérifiez son calendrier ou demandez-lui quand ses dernières règles ont commencé et quand elle les attend les suivantes. Comptez les jours entre les deux pour calculer la durée de son cycle. Référez-vous à l'exemple de la page 8 qui explique comment calculer la durée du cycle.

□ **Vérifiez si elle est enceinte ou si elle a des saignements entre les règles.**

Si la femme pense qu'elle est peut-être enceinte ou si 42 jours, ou plus, se sont écoulés depuis ses dernières règles, proposez-lui de faire un test de grossesse ou envoyez-la faire un test de grossesse.

Si le test de grossesse est négatif et que c'est la première fois que son cycle ne correspond pas à l'intervalle de 26 à 32 jours, elle peut continuer à utiliser la méthode avec prudence. Elle devra revenir voir le prestataire si ses règles sont à nouveau en retard.

Si le test de grossesse est positif, conseillez-la de façon appropriée et envoyez-la se faire donner des soins prénatals.

Si la femme déclare qu'elle a des saignements en dehors des règles, déterminez d'après sa description s'il s'agit juste d'un «saignement» mineur signalant l'approche de l'ovulation.

i Informez la cliente :
Dans le cas d'un saignement mineur, informez la femme que c'est un signe normal d'une ovulation imminente plutôt que le signe d'un problème de santé. Autrement, conseillez cette femme selon les directives des prestataires de services ou référez la patiente pour faire une évaluation de ses saignements vaginaux inhabituels.

■ **Évaluez si la Méthode des Jours Fixes fonctionne toujours pour le couple.**

- Déterminez si le couple veut toujours utiliser la méthode et peut éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours de perles blanches.

Revoquez les raisons du couple pour utiliser la méthode. Assurez-vous que

Demandez à la cliente :

- *Voulez-vous toujours, vous et votre partenaire, éviter ou retarder une grossesse?*
- *Êtes-vous tous les deux capables d'éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où vous pouvez tomber enceinte (les jours de perles blanches)?*
- *Êtes-vous tous les deux à faible risque pour des infections sexuellement transmissibles?*
- *Êtes-vous tous les deux satisfaits de la méthode?*

leur but d'éviter une grossesse est inchangé et qu'ils sont toujours capables d'éviter des rapports sexuels sans protection les jours de perles blanches. Évaluez si l'un ou l'autre risque de transmettre des infections sexuellement transmises. Assurez-vous qu'ils sont satisfaits de la méthode.

□ **Déterminez si le couple peut utiliser la méthode correctement.**

Donnez un Collier du Cycle et un calendrier à la femme. Demandez-lui de vous montrer comment elle et son partenaire utilisent la méthode. Corrigez toute faute et revoyez les points essentiels.

Les aspects à traiter pendant une visite de suivi sont résumés dans les outils du prestataire, page 30.

Demandez à la cliente :

- *En utilisant votre Collier du Cycle et le calendrier, pouvez-vous me montrer/dire comment vous utilisez la méthode?*
- *Que faites-vous quand vous avez vos règles?*
- *Quand déplacez-vous l'anneau?*
- *Déplacez-vous l'anneau les jours du saignement menstruel?*
- *Que signifient les perles marron?*
- *Que signifient les perles blanches?*
- *Que faites-vous pour éviter de tomber enceinte?*
- *Comment expliquez-vous la façon d'utiliser le Collier du Cycle à votre partenaire?*
- *Que faites-vous si vous ou votre partenaire voulez avoir des relations sexuelles un jour où vous pouvez tomber enceinte (jours de perles blanches)?*
- *Que devriez-vous faire si vous avez vos règles avant de mettre l'anneau sur la perle marron foncé?*
- *Que devriez-vous faire si vos règles ne sont pas arrivées le jour qui suit la dernière perle marron?*
- *A quel point vous sentez-vous à l'aise avec cette méthode?*
- *Avez-vous déjà eu un saignement vaginal à des moments inhabituels?*
- *Avez-vous des questions sur la façon d'utiliser le Collier du Cycle?*

Méthode des Jours Fixes
Outil du prestataire - Visite de Suivi

Les critères d'évaluation pour continuer la méthode

Est-ce que la méthode convient toujours à la femme?

NON	Ses cycles menstruels durent-ils de 26 à 32 jours?	OUI
NON	Est-ce que son dernier cycle menstruel a duré de 26 à 32 jours?	OUI

Est-ce que la Méthode des Jours Fixes convient toujours au couple?

NON	Est-ce que les deux partenaires veulent toujours éviter la grossesse en ce moment?	OUI
NON	Le couple peut-il éviter d'avoir des rapports sexuels sans protection les jours où la femme peut tomber enceinte (les jours de perles blanches)?	OUI
NON	Les deux partenaires ne risquent-ils pas d'attraper des infections sexuellement transmissibles?	OUI
NON	Les deux partenaires sont-ils satisfaits de la méthode et veulent-ils continuer de l'utiliser?	OUI
NON	Le couple est-il capable d'utiliser le Collier du Cycle correctement?	OUI

Si la réponse à une de ces questions est NON, la méthode peut ne plus convenir à la femme et à son partenaire.

Si la réponse à toutes ces questions est OUI, la méthode devrait continuer à convenir à la femme et à son partenaire.

Notes

Notes

Institute for Reproductive Health
Georgetown University
4301 Connecticut Avenue, NW
Suite 310
Washington, DC 20008
USA

T | phone 202-687-1392
F | ax: 202-537-7450
E | -mail: irhinfo@georgetown.edu
W | eb: www.irh.org